



**Stadt Bern**  
Direktion für Sicherheit  
Umwelt und Energie



Conferenza stampa «16 giorni contro la violenza di genere»  
Berna, 24. Novembre 2023

## Nota di Lena Feldmann

Collaboratrice Dipartimento di violenza domestica e stalking della città di Berna

Mi chiamo Lena Feldmann e sono consulente presso il centro di consulenza sullo stalking della città di Berna. Nell'ambito di questa conferenza stampa vorrei parlare di stalking come possibile forma di violenza psicologica.

Stalking è un termine che viene dal linguaggio della caccia e significa avvicinarsi alla selvaggina, perseguitare o dare la caccia. Il termine è stato ripreso nella lingua italiana e descrive la situazione seguente: **lo stalking è un comportamento unilaterale, ripetuto, molesto, che avviene per un lungo periodo di tempo contro la volontà di una o più persone.** Questo succede eventualmente anche attraverso l'uso di dispositivi elettronici come computer, smartphone, ecc.

Il nostro centro a Berna offre assistenza e sostegno a chiunque subisca stalking. Durante la prima consulenza ascoltiamo le storie e gli episodi di chi ne è vittima. Lo stalking inizia spesso con una separazione, come in questo esempio inventato: dopo due anni di relazione, una ragazza vuole chiudere la relazione. Il suo partner non lo accetta: le fa la posta al lavoro, la contatta su WhatsApp e via e-mail, le scrive che la ama ancora e vuole l'ennesimo incontro per parlare. Scrive alle amicizie comuni, la aspetta la sera davanti alla porta di casa e le manda regolarmente fiori. Anche dopo avergli ripetuto più volte che non vuole avere contatti e aver bloccato il suo numero di telefono, lui si ostina e continua a cercarla.

Studi mostrano, e la mia esperienza nelle consulenze lo conferma, che lo stalking può portare a una sensazione di forte stress già dopo poco tempo. Disturbi del sonno, disturbi d'ansia e paura sono sintomi tipici. Se lo stalking dura a lungo può causare depressione e addirittura portare a un disturbo post traumatico da stress. Lo stalking può inoltre avere conseguenze negative sulla vita sociale di chi lo subisce: le vittime spesso si chiudono dentro casa e interrompono qualsiasi tipo di relazione e interazione sociale. Purtroppo, capita anche spesso che le vittime siano costrette a cambiare lavoro o residenza.

Durante la consulenza parliamo con la vittima delle possibili misure da intraprendere contro lo stalking. Purtroppo, nel 50-60% dei nostri casi, questi comportamenti non sono punibili penalmente e per questo non possono essere denunciati.

Le vittime sono spesso deluse da questa impossibilità. Durante la consulenza mi viene sempre chiesto come sia possibile che non ci siano modi a livello giuridico di procedere contro qualcuno che limita la propria libertà.

La Commissione degli affari giuridici del Consiglio nazionale ha proposto un emendamento al Codice penale per includere lo stalking come reato autonomo. In qualità di centro di consulenza, accogliamo con grande favore questo impegno.

Speriamo che molti dei nostri cosiddetti casi di «soft stalking», ossia casi che finora non erano punibili penalmente, lo possano diventare.

La maggior parte delle persone che cerca aiuto e si rivolge a noi, vive una combinazione di stalking in rete e non, come mostra anche l'esempio citato. Lo sviluppo nella tecnica delle telecomunicazioni e Internet hanno aperto molteplici nuove strade che possono diventare terreno di stalking. Il cyberstalking, infatti, è esente da luogo e tempo. In altre parole, la persona che effettua cyberstalking può contattare giorno e notte la sua vittima, nonostante la distanza fisica.

Da un'analisi di 81 casi di cyberstalking del nostro centro di consulenza sullo stalking è emerso che la maggior parte delle persone in cerca di aiuto ha subito stalking dalla persona con cui aveva una relazione. In questa serie di relazioni si è notato che le vittime sono state molestate con particolare frequenza attraverso la messaggistica istantanea. Con questa consapevolezza, abbiamo sviluppato la lista di controllo del cyberstalking, che contiene istruzioni specifiche su come bloccare chi stalkera su smartphone, telefono fisso e posta elettronica. Oggi è ancora più importante che nel momento in cui avviene una separazione fisica, avvenga anche una separazione digitale. Per questo abbiamo creato un documento aggiuntivo per questo gruppo di persone: «Separazione digitale: una lista di controllo in caso di cyberstalking da parte dell'ex partner». Questo elenco richiama l'attenzione su determinati aspetti della sicurezza, affinché la vittima riprenda il controllo esclusivo sui suoi dispositivi e account. Ad esempio, dopo la separazione è necessario cancellare le app utilizzate in comune all'interno della coppia o della famiglia, cambiare le password dei dispositivi e degli account e controllare le app installate.

La città di Berna partecipa regolarmente alla campagna «16 giorni contro la violenza di genere». Per la campagna di quest'anno abbiamo creato un volantino, sul quale sono elencate misure semplici ed efficaci con cui le vittime di cyberstalking possono proteggersi al meglio. Sul volantino è presente un codice QR che rimanda al nostro sito, dove sono disponibili i documenti informativi di cui ho parlato. Inoltre, durante la campagna di prevenzione, il centro di consulenza sullo stalking di Berna mette a disposizione una infoline (031 321 68 97) giovedì 30.11 e giovedì 7.12 dalle 13 alle 18 per le vittime di cyberstalking.

Infine vorrei ringraziare l'organizzazione Frieda per il suo grande impegno nell'ambito della campagna «16 giorni contro la violenza di genere». Grazie anche per la possibilità di mettere in risalto qui, oggi, il fenomeno dello stalking.

Noi, come parenti, amiche, amici, professioniste e professionisti, possiamo già fare molto per le vittime se non banalizziamo lo stalking e lo riconosciamo come una violazione dei limiti e una violenza psicologica. E, come già detto, noi come società possiamo creare un quadro giuridico migliore per dare alle vittime l'opportunità di proteggersi in modo adeguato.

Grazie per l'attenzione!

---

*Fachstelle Stalking-Beratung*  
Predigergasse 10  
3001 Berna  
031 321 68 97  
[www.bern.ch/stalking](http://www.bern.ch/stalking)